

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

# وصفات الأكل للرجيم

# مكرونه بالتونه (تصلح كاوجه عدا فى الورقة الاولى)

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

## المقادير



- 9 معالق مكرونه مقصوصه صغيره او صدف
- علبه تونه صن شاين الزرقه القطع الكبيره
- 1 بصله كبيره
- 1 فص ثوم
- 1 فلفل رومي
- 2 حبة طماطم
- 1 كوب عصير طماطم
- 1 م خل
- ملح وفلفل
- طريقة التحضير

هتجيب مكرونه وتسلقها بس ماتسويرهاش اوي تبقي قبل السوا بشويه وتجيب في حله تانيه قطعت بصله وتشوحها وتهرس فص ثوم وحطيه بعد مالبصله تدبل سنه وتجب فلفل رومي وتقطعه وتحطيه علي البصل و تقلب تقلبتين وبعدها تكوني مقطعه طماطم مكعبات صغيره اوي وتشوحهم مع بعض وتحطي بقي فلفل اسود و ملح ولما تحسي ان الطماطم خلاص استوت ودبلت تحطي شويه عصير طماطم و حبة خل معلقه صغيره اوي وتحطي التونه وتقليبي دقيقه وتقومي حاطه المكرونه وتسببها 5 دقائق تتشرب من الصوص وكله يتجانس مع بعضه وبالهنا والشفاه

# سمك مشوي علي الفحم

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



انا جربت اعمله بنفسي وطلع طعمه رائع انت هتنصف السمك  
كأنك هتقلية وتتبلة عادي خالص وتقفل بطن السمكه بقطع  
فلفل رومي علشان التتبيله ما توقعش منه وتفتح السمك من  
بره كده زي ما في الصورة وتسيبه علي الفحم يستوي بهدوء  
وبعد ما يستوي بتعمل صوص من عصير الطماطم والبقدونس  
والبصل المبشور والتوابل والملح ورشه علي السمكه من بره  
وهي علي الفحم وتسيبها حبه وتاكل وادعيلي



(لو نفسك تعمل دایت وتخس حلك معايا)



انا بجيب بصلة صغيرة وكام فص ثوم وافرهم مع بعض واعصر عليهم ليمونه وخل وملح وفلفل وافرهم اوي واجيب اوراق الخس اغسلها كويس واغمسها في التتبيله دي لحد ما اغير هدمي الصبح وبعد كده اطلعها واحط جواها جنبه اي نوع ملح خفيف او لايت والفها زي المحشي كده واحط جواها ساعات بقدونس او نعناع بتطلع تحففففة بجد وباخذها معايا في عليه كل ما اجوع اكل منها وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

# البطاطس المتبله

(تنفع نشويات فى غذا الورقة الاولى وناكل ما يعادل عدد 1  
بطاطساية)



بقطع البطاطس شرائح سميكة واحطها في ميه وملح عشان  
تتطرى شويه واجيب بصله وكام فص ثوم واهرسهم وعليهم فص  
ليمونه وملح وفلفل وخل وبقدونس وشبت مفروم واغمس  
شرائح البطاطس فيهم نص ساعه وبعدين اشيلهم وهم فيهم  
التتبيله وارصهم في صينية وارش عليهم شويه ميه وادخلهم  
الفرن نص ساعه بتطلع

روووووووووووعه بجد

وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



# وصفة عامة للاكلات في الفرن بدون زيت

وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



الوصفه دي شامله الفراخ والسوسيس والفراخ الفيليه والسمك  
الفيليه وحتى الهمبورجر المنزلي بدون دهون وأي لحوم  
تحطيتها في صينية وقبل ما تحطيتها في الصينية ممكن  
تقطعي كوسه وجزر ورصيه في أرضية الصينية وتحطي عليها  
مياه بس مش كثير وتجيبي كوب عصير طماطم وتحطي عليه  
ملح وفلفل وبهارات وتصبها على الوش وتزينها بالبقدونس  
والكرفس وبصل حلقات وفلفل حلقات وتحطها في الفرن  
وتسببها تستوي بتطلع جميلة جدا وبدون زيت وخفيفه اوي  
...وبالهنأ والشفأ

وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

# بطاطس بالسوسيس في الفرن

(تتفع في غدا الورقة الاولى وناكل منها عدد 3 بطاطس صغيرة لانها مجوفة من الداخل وتكون البطاطس بديله للنشويات في الغدا)



اقطعي البطاطس نصفين وخليها تتسلق لمدة عشر دقائق بس  
وبعدين طلعيها واحفري في كل نصف حفرة بالسكينه صغيره  
واسلقي صباعين او ثلاث اصابع سوسيس وقطعيه حلقات  
وحطي في كل بطاطسايه قطعة سوسيس وبعدين تبلي  
البطاطس بالبصل والثوم والملح والفلفل ورصيهم في صينية  
وزينيها بالبقدونس وحطي شوية ميه في الصينية ودخليها  
الفرن نص ساعه هتطلع تجننننن بجد  
وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



# سلطة التونة

(لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بجيب علبة تونه واصفيها من الزيت واغسلها بالميه والخل واجيب طاسة تيفال واجيب شرائح الفلفل الاخضر واحمره لحد ما يدبل ولونه يبهت واعصر عليه ليمونه وخل واحط شوية ثوم بودره او بلاش لو مش عايزه واحط علبة التونه واسيبها لحد ما ريحتها تطلع والتونه نفسها تدبل برضه شويه يحط معاها خضره شبت وبقدونس مفروم واسيبها شويه اقدمها في طبق فرشته باوراق الخس وبالهنا والشفاه
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



# البيض بالفلفل

(تصلح للفتار او العشا بدل البيض المسلوق)



- في طاسة تيفال وتقطعي الفلفل وقلبي الفلفل لحد ما يدبل خالص وحتي معاه ملح وفلفل وخضرة متقطعه وعليها البيض هتطلع قرص جميل جدا وممكن تحطي على الوش حلقات طماطم وبالهنا والشفاء.
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

# صينية الخضار في الفرن

(لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بجيب حله واحط فيها بصل مفروم وثوم وملح وفلفل وبهارات وخضره مفرومه وشوية ميه صغيرين واسيبهم يتبلوا بعض والبصل يدبل وبعدين احط كوب عصير طماطم واسيبهم يغلوا شويه وبعدين اجيب صينية وارص فيها الخضار جزر وفاصوليا و كوسه وباذنجان وبصل وطماطم وارش عليهم الخلطة اللي عملتها دي واغطيها بورق فويل وادخلها الفرن نص ساعه او ثلث ساعه حسب حرارة فرنك بتطلع رووووووووعه بجد
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



# سلطة الجبنة المتبلّة

(لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بتجيبني بصلّة وتبشّريها او تفرميها وعليه فص ثوم وملح وفلفل وكمون حسب الرغبة وتعصري عليها ليمون ونقطتين خل وقلبي التتبيلة كويس واهرسى الجبنة فيها او قطعها مكعبات وتجيبى اوراق جرجير تغمسيها في التتبيلة وتزيني بيها الوش ولو عندك بقدونش ورشة نعناع مطحون بيدي طعم تحفه جدا السلطه دي مع كوبايه شاي مش هتحتاجي تاكلي حاجه لآخر النهار
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

# الفراخ صينية

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- 2 حبه بصل
- 2 حبه طماطم
- 3 حبات كوسة
- 2 حبه جزر
- وشوية فاصوليا خضرا
- و صدر فرخة

نقطع البصل دواير ونحط عليه شوية ملح وشويه بهارات وندعكهم مع بعض وبعدين نقطع الصدر مكعبات ونحطه على البص ونقطع باقى الخضار ونحطه على الفرخ ونقلب كله فى بعضه ونحط عليهم نص كوباية مياه ونحطهم على النار نص ساعه وبعدين ندخلهم الفرن وشهم يتحمر وبالف هنا



# هوت شووكلت دايت

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- عندي ليكو هوت شووكلت دايت هتقولو ازاي هتعرفو دلوقت المقادير 1/2 كوي لبن زائد 1/2 كوب ماء سخن كمان اللبن بيكون سخن ونضيف عليه ملعقه نسكافيه زائد ملعقه صغيرا قرفه ونقلب وبالف هنا وشفا اقرب حاجة للهوت شووكلت وحلوا في الشتا وممكن للي بيحب الجنزبيل نضيف رشه وساعتها انا بسميها القهوه الحارقه جربوها هتفرق معاكو

# الصلصة ني في ني

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



انا بعمل الاكل ني في ني ببشر البصل مع عصير  
طماطم وفص توم وكوب ماء ونقطع الخضار كوسه  
اوفاصوليا ونضع الملح والتوابل ثم نضعهم على النار  
يمكن استخدامهما مع ال9 ملاعق مكرونة المسلوقة  
في غدا الورقة الاولى .



# السّمك الصّيادية

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- قطعت البصل طرنشات وعليه طرنشات طماطم وطرنشات فلفل وعليه ملح وفلفل وشطة وكمون وعلى النار لما يغلى مع بعض انزل السمك عليهم شويه وادخله الفرن يحمر شوية بدون نقطة زيت ..طعمه تحفة

# الكفتة فى الفرن

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



فى طريقه كفته لحمه مفرومه وبصله مفرومه تدعكيها بملح وفلفل  
وتعصريها تخذى التفلى بتهعاً بس على اللحمه وخلي ميه البصل على  
جنب وخطى ملح وفلفل وبقدونس مقطع رفيع ومعلقه بقسامات ناعم  
عشان ما تفكش واى توابل بتحبيها وسببها نص ساعه فى التلاجه  
وهاتى قلم تخين وصبعى عليه الكفته وبللى ايدك بميه البصل وخطيها  
فى صنيه تيفال من غير دهون ودخليها الفرن وحضري فحمه عل النار  
وورقه فويل فيها شويه و زيت خطيها فى نص الصنيه بعد ماتطلع من  
الفرن وغطيها 5 دقائق ديه تنفع لأول اسبوع



# حمص الشام

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- طريقه حمص الشام بس احنا نشرب الميه بس انقعى الحمص من بليل واسلقيه الصبح مع معلقه ملح ثم صفى الحمص وارمى ميه السلق وهاتى 1 طماطم وابشريها ونص معلقه توم مفروم ومعلقه كسبره ناشفه و2 معلقه كبيره خل وملح وفلفل وكمون وحطى عليهم 2 كوب ماء مغلى ومعلقه صلصا وحطيهم على النار يغلو حطى الحمص ياخذ 5 دقائق مع الخلطه على النار واطفى عليه واليمون والشطه حسب الرغبة وبالف هنا

# الاستيك والفراخ فى الفرن

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- عندي وصفتين الستيك بالفرن والفراخ المشوية بالفرن علي علبه صودا
- الستيك تتبليه ببصل مفروم كمية كويسة ملح وفلفل وبهارات ولمون وتبتيه في التلاجة وبعدين تحطيه في صنية بالتتبيلة لو متبلاه من بليل ممكن ميحتاجش تزوديه مية لو في نفس الوقت ابقي بصي عليه من وقت للتاني لو احتاج تزوديه وتكون معلية طبعاً وحتحطي فوق اللحمه اي صنية عندك او غطا مفروود عشان يضغط الستيك وميكشش ويكون مفروود وبعدين تغطي الصنية بورق فويل طبعاً منعير سمنة عشان الدايت ولو عايزة تقدميه لحد مش عامل دايت حطي عليه ذبده او سمنة وهيبقي تحفة



# الخضار ني في ني والفراخ صينية

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- انا بعمل كل الخضار ني في ني بجيب الطماطم واضربها في الخلاط هي والبصل والتوابل واحطهم على الخضار وماء ساخن والنار مع نفسها من غير اي دهون خالص وشوريه الخضار بغلي الميه واحط فيها ملح وفلفل وعود قرفه خشب وورق لورا وحبهان واضيف الخضار 10 دقائق والفراخ اغسلها واشيل الجلد واعملها خلطه عباره عن بصل وطماطم وكوب زيادي لايت ماشى وتوابل ملح وفلفل وقرفه وبهارات واتبلها فيها واسبها شويه في التلاجه وبعدين احطها بكل الخلطه في صنيه وادخله الفرن من غير اي دهون بس بتاخذ وقت في التسويه ومايحطش عليه ميه الطماطم والبصل بينزلو ميه كتر تيسوى بيه

# فراخ بطريقة جديدة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



الفراخ هتتبليها ببصلة كبيرة مفرومة وطمطمماية مفرومة وملح وفلفل وبابريكا وبهارات ولمون وممكن تحطي كاري لو عايزة وتدعكي الفرخة بالتبيلة كويس منجوة ومن برة ومن تحت الجلد تدخلي التبيلة كويس وتبيتيها في التبيلة او في نفس الوقت وبعدين تفتحي علبة صودا اي نوع وتلبسي الفرخة عليها يعني العلبة توقفها بالصنية وتلبس الفرخة فوقها وتشتيها كويس وممكن تحطي خضار او بطاطس حولين العلبة متبل بملح وفلفل وسنة بهارات وشوية مية عشان يستوي مش كتير وتسببها بالفرن لحد لما الفرخة بيقى لونها زي المشوية ولو عايزة طعم الفحم لما تخرجيها تولعليها حنة فحم وتحطي الفرخة وتغطي عليها

ملحوظة لو عملتي الخضار بيبقي لذيذ جداً اديه لولادك او اي حد مبيعملش دايت عشان دهون الفرخة كلها بتنزل عليه



# سلطة السبانخ

وصفات اكل من (صفحة لو نفسك تعمل دايت وتنخس حلك معايا)



حزمه سبانخ بصلة متوسطة ٢ طماطم ٢ ليمون ١  
فلفل اصفر ١ فلفل احمر كل دا يتقطع صغير ويتبل  
وبالهنا والشفا

# سمك بلطي بطريقة جديدة

وصفات اكل من (صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- عملت سمك بلطي النهارده عجيني اوي 4فص توم بصله فلفل احمر ملح كمون ليمون حبايه طماطم وكله في الاخلاط وبعدين تجيبي السمكه بس تكون كبيره وتحشيها بالخلطه وتحطي الباقي عليه وتلفيه في ورق الومنيوم وتحطيه علي الشوايه وبالهناء والشفاء



# البطاطس بطريقة جديدة

## (تصلح بدل نشويات الورقة الاولى فى الغدا)

وصفات اكل من (صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



مش بحبها مسلوقة ابدأ فبقطعها جوانح يعنى مثلثات  
واسلقها نص سلقه فى ماء وملح وبعدين اصفىها واطلعها  
احطها فى صينية تيفال وعليها كمون وفلفل ونص لمونه  
ورشه قرفة وزنجبيل صغيرة ومعلقة زيت زيتون صغيرة  
وبصله صغيرة مبشورة وقص ثوم او ممكن معلقة بودر بصل  
ونص معلقة بودر ثوم والخبط كلو مع بعضو واحطها فى  
الفرن تكمل سوا وتحمر مش بتاخذ وقت ولما بطلعها برش  
عليها شوية بقدونس مفروم بتيقا تحفه وبالهنا

# الستيك

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- احمره في التيفال من غير زيت او ببخاخ الزيت الخالي من السعرات و الدهون
- و اعمل خلطة من زيادي لايت و بابريكا و توم و بصل و جنزبيل و بهارات
- و كله ينحط في الكيس المخصص للشوي في الفرن او الفويل



# فراخ مشوية بالكركم بتبقى تحفة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- نتبل الفراخ بمية بصله وملح وفلفل اسود ومعلقة خل وكركم بس نزودة شويه وكزبرة ناشفة وطبعا بكثر الشطة عشان بتحرق الدهون ونسيبها شوية فى التتبيلة ويستحسن قبلها بيوم ونحطها فى صينية فى الفرن وبالف هنا

# مكرونه باللحمه المفرومة طبعاً دى ورقة اولى

وصفات اكل من صفحه (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



بشوح بصله متوسطة فى طاسة تيفال واحط عليها فص توم اما تدبل شوية  
انزل عليها باللحمه المفرومة وملح وفلفل وشوية بهارات لحمه حبة صغنين  
خالص واسيبها تتشوح وتستوى وبعدين انزل عليها بجزرة مبشورة واقلبهم  
وبعدين الطماطم اللى مضروبة فى الخلاط واحط حبة زعتر ناشف وريحان ناشف  
بيدى طعم حلو واسيبها تستوى على نار هادية واكون سلقه المكرونة بس  
مش قوى تكون نص سوا يعنى .. وبعدين اكمل سواها مع الطماطم عالى  
عملها لحد ماتتشرى وبالف هنا



# البانيه المشوي

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- صدور البانيه بعملها تتبيلتها وهي كالاتي ببشر بصل وبسييه ينزل مياه بتاعته ويكون راشه عليه ملح قليل وفلفل اسود بعد مينزل ميتة ناخذها ونغرق فيها البانيه لمدة نص ساعه وبعدها فالتاسه التيفال تفرد كل قطعه ونكون راشين حبه ما فالتاسه وعالهادي خالص نسويها والتاسه نغطيها كل وش هياخذ ربع ساعه بس تتابعيه بيكون ريحته وطعمه تحفه لما يطلع بس كذا

# السّمك المشوي

وصفات أكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بعد ما ننصف السمك كويس بدقيق وخل وملح وليمون بكون محضراله الحشو بتاعه بصل مبشور وجزر مبشور وفلفل اخضر واصفر مبشور ونص طمطماية متقطعه صغير جدا وعليهم زره ملح وفلفل اسود وكمون وكسبرة مطحونه
- احشي السمك واكون مجهزه الرده اغطيه من بره بالرده كويس وادخله الفرن عالصاج دا هياخد فى المتوسط نص ساعه لكل وش
- بس خدوا بالكوا بعد متغسلوه كويس تسيبوه ربع ساعه يصفى مائه بتاعته وبعد متتحشوه تحطوه فى تلاجّه نص ساعه عشان يتشرب حشوه أكثر



# صدور فراخ (طريقة جديدة)

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



جبت 4 صدور عشان احنا شخصين و قسمتهم من النص بحيث متبقاش سميكة و جبت طبق صغير حطيت فيه 4 فصوص توم مفروم و حطيت عليهم كزبرة ناشفه و بابريكا و ملح و فلفل و كمون و عصرت ليمونة و قلبتهم في بعض و قبل ما اتبل الصدر جبت طاسه تيفال و حطيتها عالنار تسخن و شغلت الفرن يسخن هوا كمان و بعدين حطيت الصدر في التتبيله. دي و تبلتهم كويس اوي و بعدين نزلت بيهم في الطاسه و هيا سخنه اوي تاخد وش التحمير من الوشين و طلعتهم رصيتهم في صنيه و دخلتهم الفرن يكملو سواهم تقريبا ربع او تلت ساعه و جمبهم طبق سلطة محترم كده

# الخضار السوتيه مع الدجاج في الفرن

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- دجاجة متوسطة الحجم
- 2بصله مفرومه
- ملعقة صغيرة خل
- ملعقة صغيرة ليمون
- بهارات حسب الرغبة
- 2حبة فلفل حار حسب الرغبة
- خضراوات مشكله
- تغسل الدجاجة جيدا وتقطع 4
- يخلط المكونات السابقه مع البصل المفروم وبتبل بع الدجاج
- يضاف باقي التتبيله الى الخضار المشكل
- يفرد الخضار المشكل في بايركس ويصف عليه الدجاج ويغطى بفويل
- ويدخل فرن 200
- ينزع الغطاء من على الدجاج بعد نصف ساعه وتترك لتحمر



# السمك الفيليه

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



## التتبيلة

- ليمونتين و توم و بصل و بهار السمك و كاري و بابريكا
- و توم بودرة و ملح و فلفل
- يشوى في صينية تيفال مع الفلفل الملون و الشب

# الشيش طاووق الدجاج

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- دجاج مقطع مكعبات يتبل بزبادي لايت و كاري و  
توم و بصل و خل أبيض و ملح و فلفل
- ممكن نشويه أو نطبخه عادي
- و ممكن نعمل الدجاج على الفحم بنفس التتبيلة  
زائد بابريكا



# الشاورما

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- أنا بعمل شاورما فراخ بتبل البانيه عادى ببصل وفلفل إسود وتوم بودر ونص ليمونه بعدما يتبل كويس بقطعه شرايح وانزل بيه فى طاسه تيفال سخنه ويتشوح وبعدين بصله حلقات وتدبل وبعدين فلفل أخضر واللوان شرايح وبعدين اخر حاجه طماطم شرايح وشويه بقدونس ثقلبتين ونطفى وبالف هنا

# اللحمه الكباب

وصفات اكل من صفحه (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- 1/2 كيلو لحمه عجالي (بس ناكل 1/4 كيلو كفاية )
- 2بصله كبيره
- حبة واحده فلفل رومي
- بهارت حسب الرغبة
- 2ملعقة زبادي
- تفرم البصله فرما ناعما وتضاف لها البهارات والملح
- يقطع الفلفل قطع صغيره ويضاف الى البصل المفروم
- تضاف 2ملعقة زبادي الى الخليط وتبيل بها اللحمه بعد تقطيعها الى مكعبات
- توضع اللحمه بعد التتبيل في بايركس او صينيه تيفال وتغطى بالفويل وتتدخل الفرن على درجه حراره 200c
- قد يحتاج اللحم الى اضافه بعض الماء لتمام النضج



# وصفة سلطة زبادي دايث

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايث وتخس حلك معايا)



▪ اعملي سلطة الزبادي للدايت حارقة للدهون

▪ 4• كوب زبادي لايت

▪ •ملعقة صغيرة خل تفاح

▪ •ملعقتين كبار بقدونس مفروم

▪ •حبتين خيار مقشرين

▪ •ملعقة كبيرة نعناع جاف

▪ •فص ثوم مفروم

▪ الطريقة :

▪ 1. يسكب الزبادي في وعاء و يقلب جيدا

▪ 2. يوضع الثوم و الخل و يفرك النعناع باليد فوق الزبادي و يقلبون جيدا

▪ 3. يضاف البقدونس و يقلب ثم يضاف الخيار

# بشاميل بدون زيت او سمن

تستخدم هذه الوصفة مع 8 ملاعق مكرونة فى غداء الورقة الاولى مع اللحم المفروم  
وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



المقادير :

- كيلو لبن
- كوب ماء بارد
- ملح و فلفل
- 4 ملاعق دقيق ملعقة لكل كوب لبن

الطريقة:

- 1- يغلي اللبن علي النار
- 2- يذاب الدقيق في كوب الماء
- 3- يضاف الدقيق و الملح و الفلفل الي اللبن اثناء غليانه و يقلب جيدا حتي الوصول لقوام البشميل



# صدور فراخ بطريقة جديدة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

وصفة جديدة



بجيب صدور الفراخ فيليه وبتبلها بتوم بودره وجنزبيل وليمون وصويا صوص وملح وفلفل وبجهزها من الصبح وبسبها في التلاجه وقت الغدا بطلعها وشويه علي طاسه للشوي وبعد كده بدخلها الفرن شويه وبجيب الخضار وقطعو اصابع طويله رفيعه جزر كوسه فلفل الوان وبصل بشوح البصل بدون زيت وممكن اضيف شويه طماطم وتوم وبعد كده بضيف الخضار بس انا بحبو نص سوا عشان ميفقدش الفايده اللي فيه. ولعمل الصوص نص عليه زيادي لايت مع فص توم ونقطتين خل وملح وفلفل وبعد مانحط الخضار في طبق التقديم هنضيف صدور الفراخ وبعدين الصوص ونزين ببقدونس اخضر وبالهناء والشفاء

وصفة جديدة

## بتنجان مشوي (بابا غنوج دایت)

يستخدم كطبق جانبي مع أي وجبة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دایت وتخس حلك معايا)



بنشوي البادنجان في الفرن ثم نقوم بتقشيرها  
ونكون محضرين خلطه مكونه من ثوم وفلفل اخضر  
وكمون وفلفل وندقهم كويس ونخلطهم على  
البادنجان ثم نعصر عليهم عصير ليمون وبالهنا  
والشفا ودي بتسمى بابا غنوج بس من غير  
طحينه ولا زيت



# محشي الكوسه بالأرز واللحمة المفرومة

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

وصفة جديدة



نفرم البصل والطماطم والخضرة نقطعها صغير وفلفل حار(حسب الرغبة)ونعناع وفلفل وملح ورشه قرفه وجنزيل ثم نضع الارز عليهم بدون زيت خالص ونكون معصجين اللحمه المفرومه بدون زيت ونحشي الكوسه نصها لحمة مفرومة والنص ارز ونسويهم بالمياه...طبعاً دي فى غدا الورقة الاولى وناكل بما يعادل 9 ملاعق ارز يعنى لو حطينا ملعقة فى كل كوساية يبقى كده ناكل 9 كوسات .....وبالف هنا وشفا

وصفة جديدة

## ورقة اللحمه

وصفات اكل من صفحه (لونغسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



بنجيب لحمه حمرا مفهاش دهون خالص ونحط عليها  
توابلنا ونقطع بصل طماطم كوسه جزر بطاطس وفصين توم  
وملح ونجيب ورق فويل نفرش بيه صنيه ونحط حاجتنا فيه  
ونقفله ونحط نص كوب ميه في الصنيه وحطها في الفرن  
علي العالي وبالهن



وصفة جديدة

# شوربة الشوفان

تصلح بديل التشويات في أي وجبة

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



بحيب شوربه الدجاج منزوعه الدهون طبعاً نحط في  
الشوربه بصله مفرومه 3 فصوص حبهان و4 قرنفل  
وشويه قرفه وطماطميه صغيره لما تستوي البصله  
نصفي الشوربه ونحط الشوفان ونسييه 5 دقائق على  
النار مفيده ومغذيه وبتشبع

# كوسه محشيه باللحمه المفرومه

وصفات اكل من صفحة (لونفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

وصفة جديدة



جبت لحمه مفرومه وحطيت عليها بصل مفروم  
وعليهم ملح وفلفل اسود وحشيت الكوسه وعملت  
الاكل بالميه فقط من غير شوربه وطلع طعمها لذيذ  
جدا ومعاهم طبق سلطه محترم وبالهناء والشفاء



# مسقعه دايت تحفه ني في ني باللحمه المفرومه

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دايت وتخص حلك معايا)

وصفه جديده



بنعصج اللحمه من غير زيت ولا سمنه ونرص البتنجان  
والفلفل وفي النص اللحمه ونحطلها عصير طماطم  
متسبك بتوم من غير زيت برضه ونحطه يغلي علي  
النار شويه وبعدين ندخلها الفرن تحفه وخفيفه جدا

وصفة جديدة

## صينية قرنبيط باللحمه المفرومه

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



سقلت القرنبيط عادي جدا في مية فيها كمون وبعدين صفيته  
وعملت لحمه مفرومه معصجه بدون زيت او سمنة ومستويه  
وجيبت 3 فصوص ثوم شوحتهم في طاسه تيفال من غير زيت  
وبعدين حطيت عصير حبنتين طماطم على التوم وسيتهم مع  
بعض يمكن خمس دقائق وجيبت صنيه وحطيت الارنبيط وسقيته  
بصوص الطماطم وحطيت فوقهم اللحمه ودخلتهم الفرن لغايه  
ماشربت الصوص كاملا ومعها طبق سلطه وبالهنا



وصفة جديدة

# كفتة داوود باشا دایت

تصلح في غداء الورقة الاولى

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دایت وتخص حلك معايا)



طريقه داوود باشا بدون زيت او سمن تيلت اللحمه بثوم بودر وبصل بودر وملح وفلفل وجوز الطيب وبقدونس اخضر وكورتها وشوحتها في طاصه تيفال بدون زيت وفي طاصه ثانيه شوحت البصله والتومه بدون زيت ثم بشرت آطماطم وسبتها شويه صغيره تبخر المياه بس وبعد كده حطيت الكفتة عليها وسبتهم مع بعض لحد ما استوت مع مكرونه مسلوقة وطبق سلطه وبالهناء والشفاء